

SZERELMI KAPCSOLATOK

Készen állok a randizásra?

KULCSSZAVAK: 

érzelmek | összeférés | elköteleződés | figyelmeztető jelek



Teljesen természetes, hogy kíváncsi vagy arra, hogy találj-e barátot vagy barátnőt, különösen akkor, ha folyton romantikus sztorikat látsz a tévében fiatalokról, vagy az életben azt, hogy a barátaid elkezdtek randizni. Menjünk át két tényezőn, amit figyelembe kell vened, amikor eldöntöd, hogy készen állsz-e a romantikára:

- érzelmi felkészültség
- gyakorlati felkészültség

Akkor állsz készen érzelmileg, ha tudsz azonosulni az alábbi mottókkal:

“Szeretem magam, és egy másik személy nélkül is teljes vagyok.”

Önmagad elfogadása az első lépés ahhoz, hogy olyan partnert vonzz magadhoz, akivel jól érzed magad. Egy egészséges kapcsolathoz két olyan emberre van szükség, akik azért keresnek valakit, hogy elmélyítsék az életüket, és nem azért, hogy egy hiányt egészítsenek ki vele. Ha úgy érzed, hogy szükséged van egy partnerre ahhoz, hogy egésznek érezd magad, akkor nem vagy kész egy kapcsolatra.

“Örömmel töltök időt saját magammal.”

Az öröm megsokszorozódik, ha másokkal is megosztod, de egy partner nem azért van, hogy a hobbit, az érdeklődési köröket, a barátokat, a családot és a magányos időt helyettesítse. Függetlenül attól, hogy mi a kapcsolati állapotod, ne hanyagold el a készségeid, szenvedélyeid és boldogságod kibontakoztatását. A magabiztosságod és függetlenséged vonzó tulajdonságoknak számítanak mások szemében, és az érzelmi érettség jeleként is értelmezhetők.

“Nincsenek irreális elvárásaim a leendő barátommal/barátnőmmel szemben.”

A párkapcsolati elvárások segíthetnek abban, hogy felismerd a figyelmeztető jeleket, és megóvhatod magad, az idődet és a szívedet is egy egészségtelen kapcsolattól. Azonban ugyanolyan fontos tudni, hogy mely tulajdonságokat kell elsőbbséggel kezelni, és melyekkel szemben lehetsz rugalmas. Találd meg a középutat, és hagyd, hogy ez az út természetesen kibontakozzon!

És most, amikor a gyakorlati dolgokhoz értünk, hogy állsz az alábbi állításokkal?

“Elég időt tudok szánni a randizásra.”

Mielőtt elkezdenél randizni, gondold át, hogy mennyi szabadidőd van rá. Ha úgy gondolod, hogy egyensúlyt tudsz teremteni az iskolai vagy munkahelyi életed, a társasági életed és a lehetséges szerelmi életed között, akkor valószínűbb, hogy azt a figyelmet és gondoskodást fogod fordítani a kapcsolatra, amit megérdemel.



“Ezzel az emberrel összeillünk.”

Ha két ember összeillik, az olyan, mint amikor megtalálod az illeszkedő darabokat a puzzle-ben!! Ez nem azt jelenti, hogy megtaláltad az "ideális" partnered (ez egy mese!), hanem hogy hasonlóak vagytok azokban a számodra legfontosabb, mint például közös érdeklődési körök, hasonló értékrend és gördülékeny kommunikáció.

“Van olyan, akivel tudok beszélgetni a randizásról.”

Ha tudsz beszélgetni a randizásról a szüleiddel, vagy egy nálad idősebb társaddal, akkor támogatást és tanácsot kaphatsz a kommunikációval, a beleegyezéssel és a kompromisszummal kapcsolatban, ezek ugyanis mind olyan dolgok, amelyekkel találkozhat az első kapcsolatodban.

Adj magadnak időt, bízz az ösztöneidben, és amikor azt érzed, hogy az életedbe örömet hoz egy kapcsolódás valakivel, akkor tudni fogod, hogy egy új fejezetre állsz készen. És ha további tanácsra van szükséged arról, hogy hogyan lehet nagyszerű egy első randi, nézd meg az [infografikánkat itt!](#)

SZERELMI KAPCSOLATOK



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.